

ルネサンス棚倉のフィットネスジムで セルフトレーニング

働き盛りの方を対象とした運動教室のお知らせ

本町では町民の皆様が生活習慣病を予防し、元気にいきいきと過ごせるよう、様々な運動教室を実施しています。

昨年度に引き続き、公私ともに忙しく、自分のための時間がとりにくい働き盛り世代の方が、今後の生活改善に役立つ運動や食事について知り、短期間で効率よく、健康なからだづくりに取り組む教室を準備しましたので、奮ってご参加いただきますようお願いいたします。

日 時 開始日 令和 8 年11月13日(金) 午後 6 時 30 分～午後 8 時
最終日 令和 9 年 1月15日(金) 午後 6 時 30 分～午後 8 時

参加費 無料

場 所 ルネサンス棚倉 フィットネスジム及びプール

内 容

- ・開始日に、フィットネスジムの運動機器の説明、食事指導を実施します。
- ・その後最終日まで、自分のペースで自由にフィットネスジムを利用し、トレーニングしてください。(夜間、土日、年末年始の利用も可能)
- ・開始日、中間、最終日に体組成計測定があります。

募集定員 20 人(募集定員に達した場合、申し込みを締め切ります。)
※今回初めて申込みされた方を優先させていただきます。
※教室終了後、勧誘等は一切ありません。

参加要件

- ・浅川町に在住の 45～55 歳の方
- ・医師から運動制限の指示を受けてない方
- ・自分で目標を決めて頑張ろうと思う意思のある方
(筋力アップしたい、体重を減らしたい、体力をつけたいなど)
※運動をしたいだけという方は参加できません。
- ・身体計測(身長・体重等)に応じられる方



初心者大歓迎！

**トレーナーのサポートがあるので、
無理なく・楽しく続けられます。**

申込方法

10月28日(水)～10月30日(金)に、電話またはホームページからお申し込みください。

※お申し込みの際は、以下の内容をお知らせください。

①氏名、②生年月日、③電話番号(日中、連絡がとれる番号)、④身長

○電話で申し込みの方

午前8時30分～午後5時15分に、**保健センターに連絡ください。**(☎36-4722)

ご家族の方の代理申込も可能です。

○ホームページで申し込みの方

ホームページ下部の「このページに関するお問い合わせ」に、上記①～⑤を入力ください。

※ホーム → 担当課から探す → 保健センター → 働き盛りの方を対象とした運動教室(ルネサンス棚倉) → 最下部までスクロールし、「メールからのお問い合わせ」をクリック

準備物

運動しやすい服装、上履き用運動靴、タオル、飲み物

※運動後に入浴する場合は、別途費用がかかります。

※スイミングや入浴に必要な物は各自準備していただくようになります。

参加者の声

運動をするいいきっかけになったと思う。普段の生活でも食事や運動を意識するようになった。

数値やかからだの引き締めが確認できるようになった。



トレーニングのやり方を教えていただき、自分に合ったメニューで出来たのは良かった。



浅川町保健センター ☎ 0247-36-4722